

# Jus de légumes BIO

Ce processus extrait les fibres alimentaires des fruits et légumes, les fibres sont essentielles à la santé mais pas lorsqu'elles sont consommées en grande quantité, les intestins travaillent en permanence pour les éliminer. L'extracteur permet donc de consommer un maximum de vitamines et d'énergie sans aucun problème pour notre organisme.

Les légumes et fruits BIO sont à mixer selon les goûts de chacun, personnellement ma famille apprécie beaucoup les jus avec une base de betteraves.

Il est possible de les préparer à l'avance avec un maximum 48h, la condition est de remplir au maximum le récipient afin d'éviter de laisser un vide avec de l'oxygène qui altérera les vitamines. J'utilise des récipients en verre (tous les plastics ne sont pas bons pour la santé ce serait dommage de préparer du bon et du BIO dans un plastic polluant).

Pour un jus pour deux personnes comptez environ :

- 5 carottes
- 1 betteraves
- 1 concombre (2 pour plus de jus)
- 1 citron
- 1 morceau de gingembre frais d'environ 2 centimètres
- 1 morceau de curcuma frais d'environ 1 centimètre
- 2 tiges de céleri en branches



Le gros avantage d'utiliser du BIO c'est qu'il n'est pas nécessaire d'éplucher vos fruits et légumes un simple lavage à l'eau claire avec un peu de vinaigre.



Il suffit de les couper grossièrement avec la peau et les pépins l'extracteur se chargera du reste. Les vitamines et minéraux sont principalement situés juste sous la peau ou l'épluchure donc de cette manière tout est conservé. J'utilise toujours des fruits et légumes de saison et les carottes sont toujours mon élément de base dans mes jus.



A chaque jus de légumes peuvent être ajoutés des pommes, poires etc la touche un peu sucrée plaît surtout aux plus jeunes enfants. Les tomates, bananes et avocats ne sont pas à utiliser dans l'extracteur, pour le reste chacun peut se faire plaisir selon ses goûts personnels.

Voilà 😊

